

# Novembro 2024

**Sesc Mogi das Cruzes**



**Guia de Programação**





Acesse aqui os serviços que você encontra no Sesc Mogi das Cruzes.

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente  
ou autotclassificada

L	AL	14	A14	14 anos
10	A10	16	A16	16 anos
12	A12	18	A18	18 anos

## Legendas de Acessibilidade



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.

## Funcionamento

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

## Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
9/11	29/10	30/10

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Mogi das Cruzes. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

6

**Shows e Espetáculos**

12

**Cursos, Oficinas  
e Encontros**

21

**Esporte e  
Atividade Física**

25

**Crianças**

29

**Pessoas Idosas**

31

**Turismo Social**

32

**Agenda de Destaques**

# Editorial

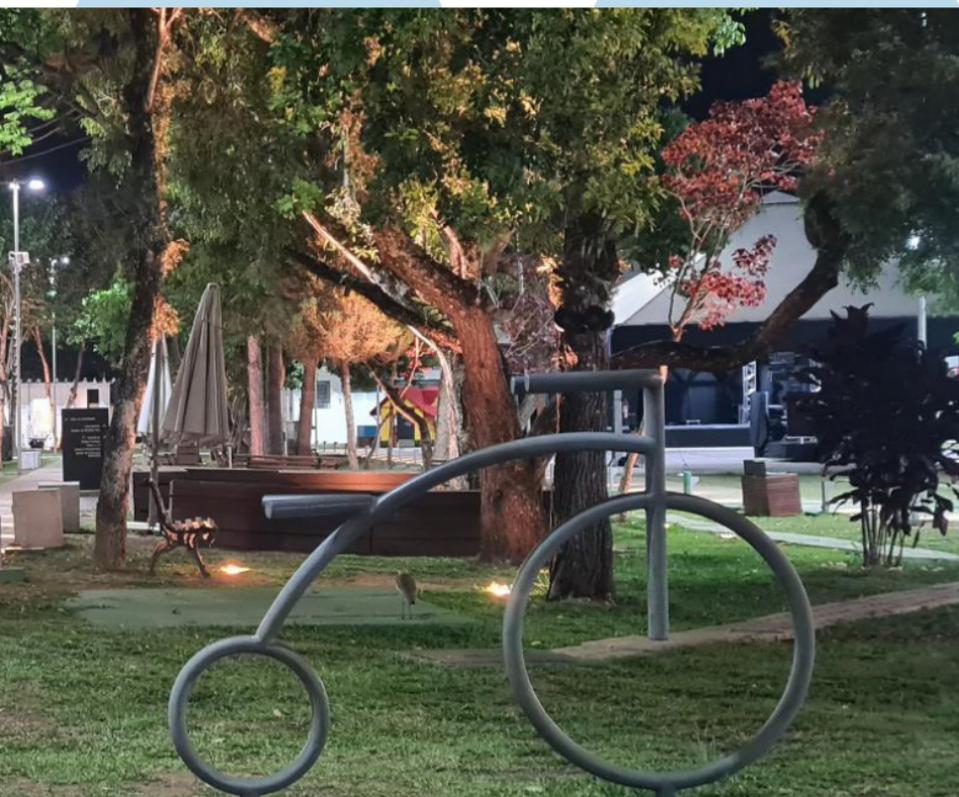
Novembro chega anunciando a reta final de 2024 e celebrando valores que perpassaram a programação do Sesc Mogi das Cruzes o ano todo, como a diversidade, a valorização da ancestralidade e o acolhimento.

A data de 20 de novembro, Dia da Consciência Negra, será pela primeira vez feriado nacional, sancionado por lei. Essa importante efeméride, que marca a luta antirracista e exalta o legado da cultura afrodiaspórica, será celebrada por aqui com apresentações artísticas, cursos e vivências. O espetáculo de passinho “Fênix”, com a Passin Cia. de Dança, se apresentará gratuitamente no dia 20 e fala sobre a esperança dos corpos periféricos pela busca da felicidade. Já no feriado do dia 15, o espetáculo “Saias” evocará o poder do feminino na cultura afro-brasileira e a beleza das danças populares. Oficina de boneca negra de pano para crianças, vivência “Capoeira das Minas”, curso “História da Ciência, Tecnologia e Inovação Afrodescendente” com o historiador Carlos Machado e o teatro musical “O mundo começa na cabeça” são outras atividades que convidam à reflexão e debate na Semana da Consciência Negra. Nossa já tradicional programação musical também está especial e traz nomes como Di Melo, referência da Black Music no Brasil comemorando 45 anos de carreira, Fernando Negrão e seus famosos sambas-enredos, Voodoo Woman Trio cantando Nina Simone, além de homenagem a Luiz



**Sesc Mogi das Cruzes Alameda**

Gonzaga, dueto instrumental de berimbau e viola e mais! Para os amantes de teatro, o premiado ator mogiano Eduardo Mossri apresenta seu último espetáculo, “Boa noite, Boa Vista”, que convida o público a embarcar em uma jornada pelas narrativas de refugiados que desembarcam no Brasil buscando nada além de sobrevivência. Ainda nas artes cênicas, três espetáculos de circo prometem fazer a diversão de públicos de todas as idades com acrobacias, palhaçaria e equilíbrio. Nossos cursos e oficinas chegam abarcando saberes de diversas áreas: vai ter bate-papo sobre parentalidades atípicas com o Instituto Resiliência Azul, aromaterapia, upcycling, costura de kimono, danças populares, grafite, produtos artesanais para cachos e muito mais. E por falar em produção artesanal, não perca a Feira de Economia Solidária e Criativa do Movimento Seja Você, que ocupará o Galpão no dia 24. Nossa programação esportiva traz o velocista e guia paralímpico Célio Gomes para uma vivência em atletismo, apresentação de enterradas de basquete, Copa Sesc de Futebol Soçaite e de Pickball, além das já famosas aulas de pilates e yoga. E olha que essa é só uma parte de novembro. Ufa! Guarde esse caderno, nos siga nas redes sociais, anote na agenda, convide amigos e familiares e venha celebrar a diversidade cultural no Sesc Mogi das Cruzes, nossa programação é para você!



# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### **O VENTO SOLAR - DO MAR A MONTANHA**

Com músicas autorais inéditas, o repertório mescla diversos ritmos como rock, samba, ska, folk, baião e reggae, inspirado por bandas brasileiras como Mutantes e Novos Baianos.

**Dia 3. Domingo.**

**16h.**

Tenda.

Grátis



Show

### **DUO TEIA DE ARAME - O JOGO DO BERIMBAU COM A VIOLA CAIPIRA**

A união da viola com o berimbau promove uma experiência instrumental e artística rica nas mãos dos irmãos Fábio (viola caipira, viola de cocho e viola machete) e Fernando Miranda (berimbau e percussões) que formam o Duo Teia de Arame. O show transita pelas rodas de viola e capoeira, numa vivência inusitada e mescla tradição e improvisos, inclusive com o uso de tecnologias digitais.

**Dia 7. Quinta.**

**20h.**

Tenda.

Grátis.



**Música** Baile do Di Melo

---

Show

### **BAILE DO DI MELO**

Alegre e dançante, esta apresentação traz em seu repertório uma fusão das músicas do artista, sempre com a presença de grooves irresistíveis e letras questionadoras. Com mais de 45 anos de carreira musical, Di Melo segue sendo referência no que diz respeito à black music no Brasil.

---

**Dia 9. Sábado.  
19h.**

Tenda.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

12

---

Show

### **DANIEL CAMIRANGA - MÚSICA AFRO-INDÍGENA**

Inspirado no reconhecimento à ancestralidade de todos os povos originários, com uma profunda conexão com as aldeias e terras dos povos Campas Ashaninkas, Madiha Culinas, Tucanos, Paruaras, entre outros, o esta apresentação é uma homenagem à rica tapeçaria cultural da região amazônica. É também uma celebração da união dos povos, guiando o ouvinte a uma profunda conexão com a essência do ser.

---

**Dia 10.  
Domingo. 16h.**

Tenda.

Grátis.

L

---

Show

### **CORPO DESOBEDIENTE**

**Com Marco Antonio Fera**

Era uma vez um menino que brincava em seu quintal de ser mulheres, homens, bichos e coisas. O menino cantava para o seu público imaginário e se transformava junto com o mundo a sua volta. Virou Fera! No show são compartilhadas composições autorais e releituras de obras de alguns dos principais artistas da música brasileira.

---

**Dia 14. Quinta.  
20h.**

Tenda.

Grátis.

12

---

Show

### **FERNANDO NEGRÃO**

Nesse show, músicas de parcerias do cantor, como "Alguém que me quer" (Arlindinho) e "Na mesma direção" (Neguinho da Beija Flor), além de releituras de Dudu Nobre, Arlindo Cruz, Zeca Pagodinho e Roberto Ribeiro. Fernando Negrão é figura marcante no carnaval Santista, com sambas-enredos de sua autoria, se tornou um dos principais compositores do gênero.

---

**Dia 17.  
Domingo. 16h.**

Tenda.

Grátis.

L

---

Show

**VOODOO WOMAN TRIO CANTA NINA SIMONE**

Venha curtir a união dos artistas Layla Arruda (Femini Hi Fi), o guitarrista Eder Martins (AfroJam) e o baixista Rob Ashtoffen (Zudizilla, As Bahias e a Cozinha Mineira), para uma em homenagem à cantora Nina Simone. O grupo apresenta o disco de 1967 da cantora, totalmente dedicado ao blues, além de alguns sucessos de sua carreira.

---

**Dia 21. Quinta.**  
**20h.**

Tenda.  
Grátis.

12

---

Show

**MEU REMÉDIO É CANTAR!  
HOMENAGEM A LUIZ GONZAGA**

O coração brasileiro toca ao som de uma sanfona. Homenageando e traçando a relação de Luiz Gonzaga, o Rei do Baião, com a vida de festas e dificuldades do nosso povo, "Meu remédio é cantar" é um show com narrativa teatral, onde dois personagens, o Músico e o Visitante, travam uma relação entre o artista e seu público.

---

**Dia 24.**  
**Domingo. 16h.**

Tenda.  
Grátis.

L

---

Show

**GABRIELA MACHADO  
EQUILIBRANDO NO ACUPE**

Em seu primeiro trabalho autoral, a flautista e compositora apresenta um repertório que vai do choro ao frevo, passando pelo maxixe, polca, valsa, baião e samba. Suas composições refletem a riqueza rítmica brasileira.

---

**Dia 28. Quinta.**  
**20h.**

Tenda.  
Grátis.

12

**CIRCO**

---

Apresentação

**QUIZUMBA  
Com Indômita Cia**

A palhaça Ursa Maior e Solange, sua capivara de estimação, armam uma verdadeira quizumba com seus números de palhaçaria, manipulação de bonecos e música. Elas apresentam a história de artistas que fizeram parte da construção do circo brasileiro.

---

**Dia 2. Sábado.**  
**16h.**

Tenda.  
Grátis.

L

Apresentação

## VARETA

Com **Ricardo Gadelha**

Num show de virtuose acrobática e comicidade visual, o palhaço Vareta surge em cena ao som de ritmos latino-americanos, como a cumbia, o reggae e o baião. Descobrimo um tripé de imensas varas de bambu no palco, ele explora as possibilidades acrobáticas da Arte-Corpo-Bambu.

**Dia 9. Sábado.**

**16h.**

Praça de Convivência.  
Grátis.

L

Apresentação

## ENTRE TRUQUES E POEMAS

Com **Casca Trupe**

Dois artistas itinerantes montam e organizam suas parafernalias para apresentarem seu show de circo! O Casca Fina está pronto e ensaiado para demonstrar as habilidades da trupe. No entanto, Casca Grossa quer declamar poesias. Agora, precisam decidir: truques ou poemas? Apesar da confusão, a plateia decide a próxima atração!

**Dia 30. Sábado.**

**16h.**

Galpão.  
Grátis.

L



Circo Quizumba

## DANÇA

---

Apresentação

**SAIAS****Com o grupo GiraSaia**

Sob a ótica do feminino, o espetáculo trabalha com as danças populares brasileiras (Simbologia dos Orixás, Maracatu, Jongo, Coco de Alagoas, Ijexá, Lundu Colonial, Samba-de-Roda e Ciranda). Dentro de cada manifestação trabalhada, a figura da mulher surge com força e beleza, dando mais sentido à preservação e propagação dessas danças.

---

**Dia 15. Sexta.**

**16h.**

Tenda.

Grátis.

L

---

Apresentação

**FÊNIX - ONDE NASCEM OS SONHOS****Com Passin Companhia de Dança**

Explorando a busca pela felicidade nos corpos periféricos, o espetáculo de dança mistura toques africanos que vão do acústico ao sampler, destacando as mudanças das batidas e o aumento dos batimentos por minuto, em um olhar que conecta passado e presente em constante transformação.

---

**Dia 20. Quarta.**

**16h.**

Tenda.

Grátis.

L



**Teatro** Boa noite, Boa Vista

## TEATRO

---

Apresentação

**O MUNDO COMEÇA NA CABEÇA****Com Grupo Corpo Negro**

Por meio de músicas, danças e performances, esta apresentação oferece um momento de entretenimento, aprendizado e reflexão para crianças e adultos, celebrando a importância da imaginação, da inclusão, do respeito às diferenças e do resgate das memórias afetivas da infância.

---

**Dia 16. Sábado.**

**16h.**

Tenda.

Grátis.

**L**

---

Apresentação

**A MENINA QUE QUERIA SER BRUXA****Com Catarsis Produções**

O espetáculo apresenta passagens da vida e da obra - provocativa, diversa e divertida - da escritora Tatiana Belinky. Inicialmente, narra-se um panorama sobre quem foi e onde viveu Tatiana e, em seguida, começam as crônicas. Em meio à encenação, são abertos espaços de diálogo que permitem ao público se expressar e interagir, aguçando assim a curiosidade e o interesse pelas histórias.

---

**Dia 23. Sábado.**

**16h.**

Tenda.

Grátis.

**L**

---

Apresentação

**BOA NOITE, BOA VISTA****Com Eduardo Mosri**

Um ator faz uma viagem-intervenção a Roraima, conhece a realidade das pessoas em situação de refúgio, cria um diário de bordo e o abre ao público. Com uma dramaturgia inédita, o intérprete faz uso dessa experiência vivida para falar de temas como ancestralidade, xenofobia, empatia e vida.

---

**Dia 30. Sábado.**

**19h.**

Tenda.

Grátis.

**12**

# Cursos, Oficinas e Encontros

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

---

Oficina

### **PRIMEIROS PASSOS NA TÉCNICA UPCYCLING Com Esther Fernandes, designer de moda**

Por meio do conceito de consumo consciente e da intersecção entre sustentabilidade e moda, os participantes aprenderão a transformar roupas e acessórios descartados em peças únicas, incentivando a criatividade e promovendo a reutilização. O objetivo é fomentar uma visão ecológica e inovadora do vestuário, alinhada aos princípios do upcycling.

**Dia 9. Sábado.**

**14h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min antes.

14

Oficina

### **CACHEADAS DE SUCESSO Com Evelyn Duarte**

Uma experiência prática e criativa, ensinando a confecção de produtos artesanais específicos para cabelos cacheados, promovendo a valorização dos cachos, o autocuidado, o empoderamento e a autoestima.

**Dia 23. Sábado.**

**14h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min antes.

14

Feira

### **FEIRA DE ECONOMIA SOLIDÁRIA E CRIATIVA DO MOVIMENTO SEJA VOCÊ Com Associação Beneficente Marieli Marcondes**

Esta é uma ação inclusiva que celebra a diversidade de empreendimentos e iniciativas que promovem uma economia mais justa e sustentável.

**Dia 24. Domingo.**

**10h às 17h.**

Galpão.

Grátis.

L

---

**MODOS DE ACESSAR**

Com o tema: Construindo Acessibilidade em Territórios Diversos, discute a acessibilidade atitudinal e a sua importância para o pleno exercício da cidadania das pessoas com deficiência.

---

Roda de Conversa

**RESI-NIC****Com Instituto Resiliência Azul**

Um piquenique inclusivo para famílias atípicas e simpatizantes. Junte-se a nós para uma manhã de inclusão e promoção da diversidade, para que todas as pessoas tenham seus direitos aos acessos culturais, de lazer e de diversão.

---

**Dia 23. Sábado.**

**10h às 12h.**

Gramado - Galpão. Esta atividade contará com Sala de Silêncio para pessoas TEA. Grátis.

**L**

---

Roda de Conversa

**DIÁLOGOS ACESSÍVEIS:  
PARENTALIDADES ATÍPICAS****Com Diiva Battista e João Victor Moussalem**

Pais, responsáveis e educadores se reúnem para uma roda de conversa com o objetivo de promover a troca de informações e ideias sobre suas experiências, em busca de fortalecimento da rede de apoio, compartilhando desafios e celebrando as conquistas.

---

**Dia 27. Quarta.**

**19h30 às 21h.**

Centro de Educação Ambiental. Esta atividade contará com Sala de Silêncio para pessoas TEA. Grátis. Senhas 30min antes.

**L**



**Oficina** Upcycling

## ARTES VISUAIS

---

Oficina

**ATELIÊ ABERTO DE GRAVURA****Com Carolina Barbati, pessoa educadora em Tecnologias e Artes**

O Ateliê Aberto de Gravura proporciona a gravadores profissionais, amadores ou simplesmente amantes curiosos da técnica de gravura, um espaço de troca de conhecimentos e experiências entres os participantes.

---

**De 6/11 a 18/12.**

**Quartas. 15h às 18h. Exceto dia 20/11.**

Sala de Oficinas.  
Grátis.

16

---

Curso

**INICIAÇÃO AO GRAFITE****Com Jorge Buffalo, educador em Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos**

Esta atividade oferece uma visão abrangente do grafite, explorando suas raízes históricas e relevância contemporânea, como forma de expressão social e artística. Além da contextualização teórica, os participantes terão a oportunidade de aprender técnicas e fundamentos práticos dessa linguagem.

---

**De 6 a 27/11.**

**Quartas. 19h às 21h. Exceto dia 20/11.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

● R\$12

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições pelo App Credencial Sesc SP ou Portal Sesc a partir de 1/11.

16

Curso

**COSTURA ANTIRRACISTA: FAÇA SEU KIMONO BORDADO****Com Camila Lopes**

Aprenda o passo a passo para a montagem e costura de um kimono bordado, que poderá ser levado para casa. A atividade também apresenta técnicas básicas do bordado, a partir do aprendizado sobre adinkras, desenhos oriundos dos povos da África ocidental, entre eles Gana.

**De 7 a 28/11.****Quintas. 15h às 17h30.**

Sala de Oficinas.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Inscrições pelo App Credencial Sesc SP ou Portal Sesc a partir de 1/11.

16

Oficina

**CONEXÕES COM PREGOS E LINHAS - STRING ART****Com Landy Freitas, do Ateliê Linha Prendada**

Nessa atividade, o público será convidado a criar quadros fixando pregos em uma base de madeira e preenchendo com linhas coloridas, a partir da técnica artesanal da string art, com focos temáticos em negritudes, feminismos, gênero, saúde mental, juventudes e outros temas que levantem a importância da diversidade que compõe nossa sociedade.

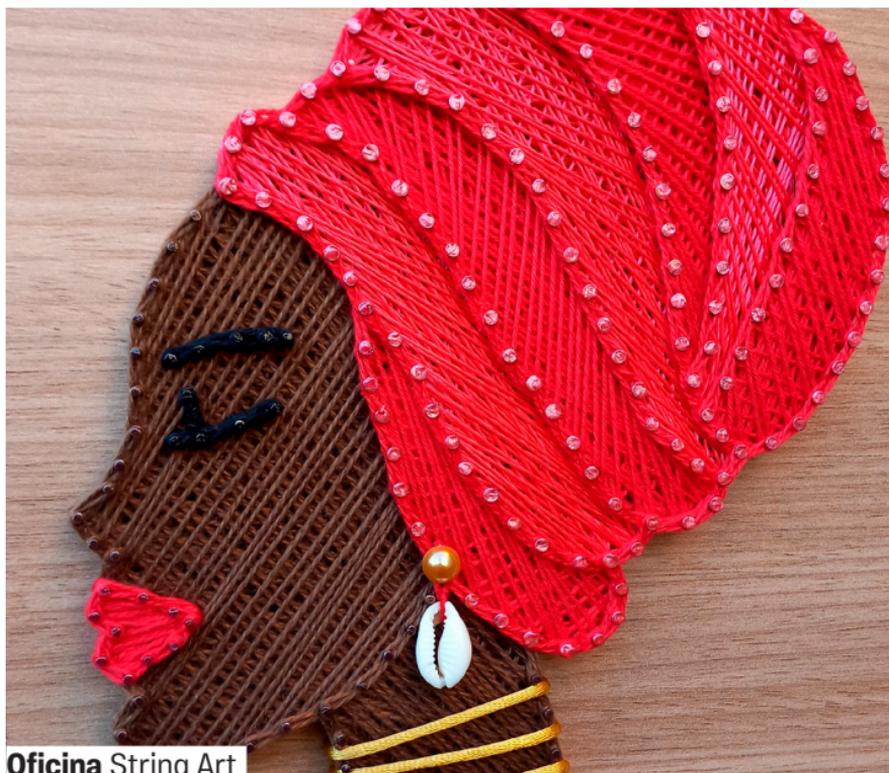
**Dias 9 e 10.****Sábado e****Domingo. 14h****às 16h30. Dia****15/11. Sexta.****10h às 12h30 ou****14h às 16h30.**

Sala da Oficinas.

Grátis. Senhas

30min antes.

14

**Oficina String Art**

---

Oficina

### **BONECA NEGRA DE PANO PARA CRIANÇAS**

**Com Negrita Arteira, especialista em bonecas negras de pano**

Bonecas negras são mais do que brinquedos, são eficazes e potentes para abordarmos questões como autoestima, empoderamento infantil e respeito às diferenças. Nesta atividade, as crianças confeccionarão bonecas negras de pano, que são bebês com bracinhos articulados e roupinhas diversas.

---

**Dias 16, 17**

**e 30/11 e**

**1/12. Sábado e Domingos.**

**14h às 16h.**

Sala de Oficinas.

Grátis. Senhas

30min antes.

A partir de 8 anos.

---

Intervenção Urbana

### **GRAFITE NO ETA: MURAL URBANO**

**Com Jorge Buffalo, Educador de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos**

O artista Jorge Buffalo fará uma demonstração artística na parede interna do Espaço de Tecnologias e Artes, abrindo o processo criativo e convidando o público a acompanhar a produção da obra.

---

**Dia 20. Quarta.**

**12h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

A partir de

10 anos.

---

Oficina

### **COILING: UTENSÍLIOS DECORATIVOS**

**COM A TÉCNICA DE ENROLAR**

**Com Carolina Barbati, pessoa educadora em Tecnologias e Artes**

A partir de uma das mais antigas formas de tecelagem, o público será convidado a criar utensílios decorativos, como cestos, descanso de copo, entre outros, utilizando-se da Técnica de Enrolar - Coiling.

Além do seu valor decorativo, esta técnica carrega uma relevância cultural, expressando tradições e identidades regionais.

---

**Dia 23. Sábado.**

**10h às 12h30h**

**e 14h às 16h30.**

**Dia 24. Domingo.**

**14h às 16h30.**

Sala de Oficinas.

Grátis. Senhas

30min antes.

A partir de

14 anos.

#### **ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais.

**DANÇA**

Oficina

**EXPERIMENTANDO AS DANÇAS POPULARES  
MACULELÊ E SAMBA DE RODA****Com Gisélle Maré**

Nutrida pela ancestralidade negra e com foco no empoderamento feminino, Gisélle Maré conduzirá o público na experiência de dançar o Maculelê e o Samba de Roda, duas importantes expressões das danças populares brasileiras.

**De 6/11 a 4/12.****Quartas. 19h30  
às 21h30. Exceto  
dia 20/11.**

Galpão.

Grátis. Senhas  
30min antes.**MEIO AMBIENTE**

Oficina

**CLUBE DA HORTA****Com Ciclos Agroecologia**

O Clube da Horta é um ciclo de encontros quinzenais, nos quais os participantes acompanharão todos os processos envolvidos na produção de hortaliças - desde o planejamento, o preparo de canteiros, a adubação, o plantio e a manutenção até a colheita.

**Dias 2, 16 e****30/11. 14 e****28/12. Sábados.****14h às 16h30.**Centro de  
Educação  
Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min  
antes.

Oficina

**PATUÁ - AMULETO DA TERRA****Com Ekede Raissa de Oxóssi, a Preta Curandeira**

Venha explorar seu poder e criar um patuá com elementos naturais como galhos, folhas e pedras. Descubra como esse amuleto da terra dá força, proteção e carrega a história e a fé do seu portador, proporcionando conforto e segurança.

**Dias 3, 10 e****17. Domingos.****14h às 16h.**Centro de  
Educação  
Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min  
antes.

A partir de 5 anos.

---

Curso

**RELENDO O MUNDO - O MEU****DESTINO É SER ONÇA****Com Karina Motta, Agente de Educação Ambiental**

"Relendo o Mundo" convida a uma jornada literária a partir de olhares decoloniais, promovendo reflexões sobre a História do Brasil e do Mundo. Em nossa primeira edição, exploraremos a obra "Meu destino é ser onça", do escritor carioca Alberto Mussa, desvendando narrativas que desafiam visões míticas tradicionais e nos inspiram a repensar o meio ambiente e suas narrativas.

---

**De 5 a 26/11.**

**Terças. 19h30 às 21h.**

Sala Múltiplo Uso. Grátis.

Inscrições no App Credencial Sesc SP ou Portal Sesc a partir de 1/11. A partir de 16 anos.

---

Roda de Conversa

**ENCRESPANDO O CLIMA****Com Gabriel Lima e Wesley de Matos (Wes) do Coletivo Encrespades**

Na conversa sobre Juventudes e Justiça Climática, jovens ativistas discutem a urgência da ação climática, destacando a interseccionalidade entre justiça social, racial e ambiental. Eles compartilham experiências de ativismo local e global, enfatizando a importância da educação ambiental, políticas inclusivas e o papel das novas gerações na liderança de um futuro sustentável.

---

**Dia 13. Quarta.**

**19h30 às 21h30.**

Centro de Educação Ambiental. Grátis.

Senhas 30min antes. A partir de 12 anos.

## SAÚDE

Vivência

**RODA AROMÁTICA****Com Cristiane Dragoni, aromaterapeuta clínica**

Você está convidado para uma experiência de harmonização e revitalização, através da Aromaterapia. Nessa atividade, o público irá explorar os óleos essenciais de maneira responsável e consciente, conectando corpo e mente.

**Dia 15. Sexta.****14h às 16h.****Dia 20. Quarta.****11h às 13h.**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min antes.

A partir de 14 anos.

**Vivência** Roda Aromática

## TECNOLOGIA E ARTES

---

Oficina

**JOGO AFRICANO: TSORO YEMATATU****Com Eric Rodrigues, educador em Tecnologias e Artes**

Conheça um pouco mais sobre a riqueza e diversidade do continente africano, mais especificamente do Zimbábue, através da criação do jogo Tsoro Yematatu 'Terceira Cabeça', que trabalha raciocínio lógico, geometria e foco.

---

**Dias 2 e 3. Sábado e Domingo.**

**14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

Senhas 30min antes.

De 8 a 12 anos.

---

Curso

**HISTÓRIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO AFRODESCENDENTE****Com Carlos Machado, historiador**

Esta atividade propõe o conhecimento da produção tecnológica dos povos africanos e descendentes, na diáspora que por séculos foi ocultada. Destacando a genialidade de inventores que contribuíram para a reformulação do mundo mecânico e invenções usadas todos os dias, aprenderemos sobre pessoas cientistas e pioneiras, cujas ideias brilhantes e ambições ajudaram a moldar nossas vidas hoje.

---

**De 5 a 26/11.**

**Terças. 19h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

Inscrições no App Credencial Sesc SP ou Portal Sesc a partir de 1/11.

A partir de 16 anos.

# Esporte e Atividade Física

---

## **COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS**

A Copa Sesc do Comércio e Serviços chega com tudo em 2024. A campanha traz o esporte como manifestação de um movimento corporal, individual ou coletivo, com regras estabelecidas e que permite autoconhecimento, convivência e respeito mútuo por meio dos jogos, competições e do universo da cultura esportiva.

---

Apresentação

### **FUTEBOL DAS PALHAÇAS**

#### **Com Cia Asfalto de Poesia**

Espetáculo que diverte e faz refletir sobre ser mulher. Convidamos as participantes a vestir nossa camisa, enfrentar as barreiras, reverter as faltas e vibrar com cada conquista! O jogo de nossos direitos é coletivo e é preciso muita garra para fazer parte deste time!

---

Competição

### **COPA SESC REGIONAL - FUTEBOL SOÇAITE**

Torneio relâmpago de um dia. Inscrições prévias para os vencedores da Copa Sesc e calendário de jogos com arbitragem e premiação. Participação dos times masculinos e femininos das unidades de Mogi das Cruzes, São José dos Campos, Guarulhos.

---

Competição

### **PICKLEBALL**

Copa Sesc de Pickeball com arbitragem educativa e entrega de medalhas e troféu para as três primeiras duplas. O Pickleball é um esporte híbrido, reunindo características de 3 modalidades: tênis, badminton e tênis de mesa.

---

**Dia 3. Domingo.**

**9h30 às 10h.**

Campo Soçaite.  
Grátis.



**Dia 3. Domingo.**

**10h às 16h.**

Campo Soçaite.  
Grátis.

A partir de  
16 anos.

---

**Dia 10. Domingo.**

**13h às 16h.**

Quadra Rosa.  
Grátis.

Inscrições no local.  
A partir de  
16 anos.

Aula Especial

### **PILATES DE SOLO**

**Com Fernanda da Silva Carlos Santos**

O Mat Pilates ou Pilates de solo é considerado uma das versões da prática corporal. Não se utilizam equipamentos, apenas acessórios para tal como elásticos, bolas ou outros. O apoio e a sustentação do próprio corpo são muito utilizados, trabalhando a força, alongamento e tonificação da musculatura.

**De 2 a 30/11.**

**Sábados. 10h**

**às 11h. Dia**

**15. Sexta. 10h**

**às 11h. Dia**

**20. Quarta.**

**10h às 11h.**

Tenda.

Senhas 1h antes.

Grátis.

A partir de

12 anos.

Aula Especial

### **HATHA YOGA**

**Com Maureem Mega de Andrade**

Hatha Yoga é uma linha muito centrada no trabalho de corpo, com atenção ao correto alinhamento corporal durante o asana, estimulando a quebra de padrões corporais, emocionais e comportamentais.

**De 3 a 24/11.**

**Domingos.**

**10h às 11h.**

Tenda.

Senhas 1h antes.

Grátis.

A partir de

12 anos.

Aula Especial

### **VIVÊNCIA ESPORTIVA DE PICKLEBALL**

**Com Scolé**

O Pickleball é um esporte híbrido, reunindo características de três modalidades: tênis, badminton e tênis de mesa.

**Dia 9. Sábado.**

**13h às 16h.**

Quadra Rosa.

Grátis.

A partir de 5 anos.



**Aula Especial** Hatha Yoga



**Aula Especial Tchoukball**

Foto: Shutterstock

Vivência

## **JOGOS AFRICANOS**

### **Com educadores do Sesc**

As pessoas poderão conhecer jogos e brincadeiras corporais, divertidos e dinâmicos de vários países africanos como Tanzânia, Angola, Moçambique, entre outros.

**Dia 15. Sexta.**

**10h30 às 12h ou  
14h30 às 16h.**

Gramado - Pista..  
Grátis.

A partir de 4 anos.

Aula Especial

## **TCHOUKBALL**

### **Com educadores do Sesc**

Uma mistura de handebol, voleibol e pelota basca, o tchoukball é um esporte criado a partir dos estudos do médico suíço Hermann Brandt na década de 1970. O esporte trabalha com o mínimo de contato possível e os pontos ocorrem com o arremesso da bola em um quadro de remissão e o retorno ao chão. Venha conhecer e se divertir.

**Dias 30/11 e**

**1/12. Sábado  
e Domingo.**

**15h às 16h.**

Campo Soçaité.  
Grátis.

A partir de 7 anos.

---

**PR(ETA)GONISMO NO ESPORTE!**

O que é ser pr(eta)gonista? É lutar contra opressão, legitimar a negritude de origem africana, valorizar a cultura, o pensamento decolonial, a ancestralidade. É ressaltar a história e a identidade nos esportes, práticas corporais e garantias de acesso.

---

Aula Especial

**AULA ABERTA DE ATLETISMO****Com Célio Gomes**

O velocista e guia paralímpico, participante de competições internacionais e dos Jogos Paralímpicos de 2016 no Rio de Janeiro, vem ao Sesc Mogi das Cruzes para uma vivência em atletismo.

---

**Dia 5. Terça.**  
**19h30 às 21h.**  
Campo Soçaité.  
Grátis.  
A partir de  
12 anos.

---

Aula Especial

**CAPOEIRA DAS MINAS****Com Natália Fiu e grupo de mulheres capoeiristas**

A capoeira é uma manifestação cultural afro-brasileira. Traz consigo a dança, expressão corporal, arte marcial, jogo e ginga. Nessa ação, desconstruímos as rodas masculinas e trazemos a força e o empoderamento feminino.

---

**Dias 23 e**  
**24. Sábado**  
**e Domingo.**  
**14h às 16h.**  
Gramado - Galpão.  
Grátis.  
**L**

---

Apresentação

**APRESENTAÇÃO ESPORTIVA DE DUNKS (ENTERRADAS NO BASQUETE)**

O basquete é um dos esportes coletivos mais praticados no mundo. Uma das habilidades mais impactantes da modalidade é a enterrada ou o DUNK como chamada na língua inglesa. Nessa ação as pessoas participantes poderão aprender a técnica e assistir à apresentação esportiva de alguns atletas.

---

**Dia 24. Domingo.**  
**10h às 12h.**  
Quadra Rosa.  
Grátis.  
A partir de  
12 anos.

# Crianças

Oficina

## **MANDALA ANCESTRAL AMERÍNDIA**

**Com Rui Mauro, educador do Sesc Mogi das Cruzes**

Essa proposta coloca os participantes em contato com as culturas ancestrais ameríndias, a partir da confecção de uma mandala de proteção das crianças. Feita de gravetos, lãs e amarrações, essa mandala carrega também o significado de garantir o crescimento harmônico das crianças.

**Dia 1. Sexta.**

**16h às 18h.**

Alameda.

Grátis.

Senhas 30min antes.

De 6 a 12 anos.

Oficina

## **MEU NINHO**

**Com Janaína Mendes, educadora do Sesc Mogi das Cruzes**

Usando a criatividade, as crianças e suas famílias serão convidadas a construir um ninho de passarinho com seus ovos, a partir de materiais naturais como argila, grama e palha.

**Dia 8. Sexta.**

**16h às 18h.**

Centro de

Educação

Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min antes.

De 4 a 12 anos.

Oficina

## **CARTEIRA MÁGICA**

**Com coletivo Malungo**

O público vai criar uma carteira utilizando materiais que seriam descartados, transformando-os em uma peça única, sustentável e cheia de estilo. Descobrimos como a reutilização pode criar acessórios incríveis.

**Dias 9 e 10.**

**Sábado e**

**Domingo. 10h**

**às 12h ou 14h**

**às 16h.**

Galpão.

Grátis.

Senhas 30min antes.

De 7 a 12 anos.

### **ESPAÇO DE BRINCAR**

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Horário de funcionamento: terça a sexta, das 14h às 20h. Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 16h.

---

Vivência

### **BOI PEGA NENÉM**

**Com Carol Seixas e Nenê Cintra**

Por meio do canto e da apresentação com instrumentos harmônicos e percussivos delicados, as cantoras e mães Nenê Cintra e Carol Seixas passeiam pela doçura do repertório infantil que se dá no embalo de um bom colo. Elas trazem uma seleção de cantigas de ninar brasileiras e de outras culturas, como a ancestralidade indígena latino-americana e os povos originários de algumas culturas do continente africano.

---

**Dia 17. Domingo.**

**10h às 11h ou**

**11h às 12h.**

Galpão.

Grátis.

Senhas 30min

antes.

Até 3 anos.

---

Vivência

### **BRINCADEIRAS AFRICANAS**

**Com Xirê de Quintal**

Nesta atividade, crianças e adultos conhecerão aspectos da cultura do país de cada brincadeira, além de vivenciarem o Ubuntu: senso de coletividade, partilha e integralidade tão presente na cultura africana.

---

**Dias 20 e 23.**

**Quarta e Sábado.**

**10h às 12h ou**

**14h às 16h.**

Sala Múltiplo Uso.

Grátis.

Senhas 30min

antes.

De 4 a 12 anos.



**Oficina** Trançando Cestas

Foto: Graça Ribeiro

Oficina

### **TRANÇANDO CESTAS**

**Com Graça Ribeiro, educadora do Sesc Mogi das Cruzes**

Usando a técnica de cestaria e com muita criatividade, participantes serão convidados a fazer uma cesta que poderá ser utilizada para diversos fins, como um vaso para acolher suculentas e outras plantas queridas.

**Dia 22. Sexta.**  
**16h às 18h.**

Espaço  
Juventudes.  
Grátis.  
Senhas 30min  
antes.  
De 5 a 12 anos.

Vivência

### **A CARA DA AFRIKA**

**Com grupo Xirê de Quintal**

Nessa atividade, faremos a leitura do livro "Sinto que sinto" de Lázaro Ramos. O público participante utilizará elementos da natureza para pintar o rosto, tal qual os povos africanos Mursi e os Karo fazem.

**Dia 24. Domingo.**  
**10h às 12h ou**  
**14h às 16h.**

Galpão.  
Grátis.  
Senhas 30min  
antes.  
De 4 a 12 anos.



**Oficina** Filtro dos Sonhos

Foto: Caroline de Rienzo

Oficina

## **FILTRO DOS SONHOS**

**Com Caroline de Rienzo, educadora do Sesc Mogi das Cruzes**

As crianças farão um típico amuleto de origem ameríndia que, segundo essa cultura, tem a função de proteger as pessoas contra as más energias e sonhos negativos.

**Dia 29. Sexta.  
16h às 18h.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis.

Senhas 30min antes.

De 6 a 12 anos.

# Pessoas Idosas

Roda de Conversa

## **PONTO DE ENCONTRO**

**Com Alexandre da Silva**

Um espaço mensal de troca, conversa e construção colaborativa das ações futuras do Trabalho Social com Idosos na unidade. Também é o momento de apresentação da programação do próximo mês destinada a quem tem mais de 60 anos.

**Dia 6. Quarta.**

**15h às 16h.**

Galpão.

Grátis.

A partir de

60 anos.

Curso

## **DANÇA DE SALÃO PARA PESSOAS IDOSAS**

**Com Angela Pauletti**

A dança de salão é uma prática que além de prazer e bem-estar, oferece ao participante um ganho em lateralidade, força em membros inferiores e equilíbrio. Com uso de metodologia de fácil aprendizagem, serão abordados ritmos como bolero, samba, forró, soltinho e tcha tcha tchá.

**De 6/11 a 11/12.**

**Quartas. 16h**

**às 17h. Exceto**

**dia 20/11.**

Galpão.

Grátis.

A partir de

60 anos.

### **TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS**

Por meio de suas ações, o programa TSI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em [seccsp.org.br/tspi](http://seccsp.org.br/tspi)

**Oficina String Art**

Foto: Landy Freitas

Oficina

**CONEXÕES COM PREGOS E LINHAS - STRING ART****Com Landy Freitas, do Ateliê Linha Prendada**

Aprenda a criar quadros fixando pregos em uma base de madeira e preenchendo com linhas coloridas, a partir da técnica artesanal da string art, com focos temáticos em negritudes, feminismos, gênero, saúde mental, juventudes e outros temas.

**Dia 12. Terça.  
14h às 16h30.**Sala de Oficinas.  
Grátis.Inscrições no App  
Credencial Sesc  
SP ou Central de  
Atendimento a  
partir de 1/11.  
A partir de  
60 anos.



Foto: Caiçara Expedições

**Turismo** Perspectivas e inspirações para a região

## Turismo Social

Bate-papo

### **TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA : PERSPECTIVAS E INSPIRAÇÕES PARA A REGIÃO Com Expedições Caiçaras e lideranças do litoral sul**

As lideranças discutirão suas experiências na promoção do turismo de base comunitária, destacando iniciativas que fortalecem a cultura local e geram renda para a comunidade.

**Dia 26. Terça.  
18h30 às 20h30.**

Tenda.  
Grátis.

12

## AGENDA DE DESTAQUES

**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**

**5**

**Curso**

Relendo o mundo p. 18

**6**

**Idosos**

Ponto de Encontro p. 29

**7**

**Música**

Duo Teia de Arame p. 6

**12**

**Idosos**

String Art p.30

**13**

**Roda de conversa**

Encrespando o Clima p. 18

**14**

**Música**

Corpo Desobediente p. 7

**19**

**Curso**

História da Ciência p. 20

**20**

**Dança**

Fênix p. 20

**21**

**Música**

Voodoo Woman p. 8

**26**

**Turismo**

Perspectivas e inspirações para a região p.31

**27**

**Bate-papo**

Díálogos Acessíveis p. 13

**28**

**Música**

Gabriela Machado p. 8

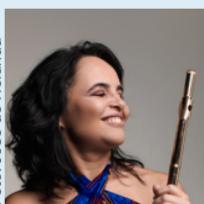
Foto: Landy Freitas



Foto: Sérgio Fernandes



Foto: José de Holanda



---

**SEXTA**

---

**1****Crianças**

Trançando  
Cestas p. 25

---

**SÁBADO**

---

**2****Circo**

Quizumba p. 8

---

**DOMINGO**

---

**3****Música**

O vento solar p. 6



Foto: Ricardo Avellar

---

**8****Crianças**

Meu Ninho p. 26

---

**9****Música**

Baile do Di  
Melo p. 7

---

**10****Crianças**

Carteira  
Mágica p. 26

---

**15****Dança**

Saias p. 10

---

**16****Teatro**

O mundo começa  
na Cabeça p. 11

---

**17****Música**

Fernando  
Negrão p. 7



Foto: Marféphotos

---

**22****Crianças**

Mandala Ancestral  
Ameríndia p. 27

---

**23****Teatro**

A menina que  
queria ser  
bruxa p.11

---

**24****Crianças**

A cara da  
Áfrika p. 27

---

**29****Crianças**

Filtro dos  
Sonhos p. 28

---

**30****Teatro**

Boa noite, Boa  
Vista p.11



Foto: Soraia Costa

## Sesc.digital

A plataforma de conteúdos digitais sob demanda do Sesc São Paulo reúne mais de 24 mil itens de diferentes áreas, em vídeos, imagens, áudios e publicações.

Disponível gratuitamente em [sescsp.org.br/sescdigital](http://sescsp.org.br/sescdigital)

## SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em [sescsp.org.br/agorantv](http://sescsp.org.br/agorantv)

## Edições Sesc

As Edições Sesc São Paulo publicam livros em diversas áreas no campo da cultura, sempre em conexão com a programação do Sesc.

[sescsp.org.br/edicoes](http://sescsp.org.br/edicoes)

## Selo Sesc

O Selo Sesc traz a público álbuns que atestam a amplitude da produção artística brasileira, tanto em obras contemporâneas quanto naquelas que recuperam a memória cultural, estabelecendo diálogos entre a inovação e o histórico.

[sescsp.org.br/selosesc](http://sescsp.org.br/selosesc)

## Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 40 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

[sescsp.org.br/loja](http://sescsp.org.br/loja)

---

### Faça sua Credencial Plena

**Para fazer ou renovar a Credencial Plena** de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

---

### Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

---

## Informações e horários

### Alameda

Espaço arborizado e gramado com grande projeção de sombras, ideal para piqueniques ou para relaxar ao ar livre. Aos finais de semana e feriados, intervenções artísticas e contações de histórias ocupam o local.  
Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

### Central de atendimento

Tel.: 11 4728-6200  
Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.  
Terça a sexta, 13h15 às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.

### Comedoria

Cafeteria que oferece bebidas quentes e frias, salgados, bolos e doces, além de espaço para alimentação ao ar livre.  
Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

### Espaço de tecnologias e artes

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

### Quadras

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.  
Com apresentação de credencial plena. Atividades esportivas e recreativas.

### Exame dermatológico

Obrigatória a apresentação da Credencial Plena válida e utilização de traje de banho para a realização do exame. Validade de seis meses.  
Terça a sexta, 13h50 às 16h30 e 18h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 11h30 e 13h às 17h30.  
R\$11,00 - Credenciados a partir de 17 anos  
Grátis - Credenciados até 16 anos.

---

## Loja Sesc

Apresenta produtos exclusivos, livros da Edições Sesc e álbuns musicais do Selo Sesc. Na Loja também é possível comprar ingressos para shows e espetáculos de todas as unidades do Sesc São Paulo. Acesse a Loja Sesc online em [sescsp.org.br/loja](http://sescsp.org.br/loja).  
Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

### Paraciclo

Terça a sexta, 9h às 21h30.  
Sábados, Domingos e Feriados, das 10h às 17h30.  
A unidade dispõe de dois paraciclos com vagas limitadas. Obrigatória a utilização de trava ou corrente com cadeado. Importante: não é permitido o trânsito em bicicleta infantil ou adulta no espaço do Sesc Mogi. Antes de passar pela portaria, apeie a bicicleta e empurre-a até o paraciclo.

### Espaço de Brincar

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Conheça o espaço em Mogi das Cruzes: [sescsp.org.br/mogidasCruzes](http://sescsp.org.br/mogidasCruzes).  
Terça a sexta: 14h às 20h.  
Sábados, domingos e feriados: 9h30 às 16h.

### Piscina

Para utilizá-la é necessário ter a Credencial Plena e exame dermatológico, ambos válidos. Recomendamos o uso de trajes ou roupas apropriadas para banho.  
Terça a sexta: 13h30 às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados: 9h30 às 17h30.  
A entrada de crianças até 11 anos só é permitida se acompanhadas de um responsável maior de 18 anos.

### Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc Mogi das Cruzes possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

faça sua  
credencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

**SESC MOGI DAS CRUZES**

Rua Rogerio Tacola, 118

Tel.: +55 11 4728-6200

 /sescemogidascruzes

 /sescmogidascruzes

 /sescmogidascruzes

[sescsp.org.br/mogidascruzes](http://sescsp.org.br/mogidascruzes)